Carissimi amici della seconda media della scuola “Istituto Parco della Vittoria”

eccovi le ricette iraniane piu’ famose e conosciute nel mondo.

Risultano essere anche le piu’ antiche, e quelle che parlano maggiormente dell’Iran e della sua cultura culinaria.

***Un caro saluto dagli alunni della Scuola Media “Pietro Della Valle” di Teheran e dalla prof.ssa di arte Anna Motacchi.***

PER QUANTO RIGUARDA GLI ANTIPASTI DI SOLITO SONO COMPOSTI DA VERDURE COTTE O CRUDE, YOGURT

CON AGGIUNTA DI MENTA SECCA, CETRIOLI GRATTUGGIATI, O CON SPINACI LESSATI, SALE E PEPE.

Cominceremo il menù: con il piatto forte, e caratteristico iraniano, e’ il

[Ghormeh sabzi](http://www.cucinapersiana.it/menu.htm)ora qui però entriamo in un ginepraio di ricette, interpretazioni e decriptazioni di scrittura ma insomma è uno stufato di carne con battuto di prezzemolo, porri, fagioli borlotti e limone secco. Io comunque ve la scrivo,

leggete qui:

**Ghormeh Sabzi (per 6)**

1, 5 kg di agnello dissossato tagliato a dadini, 1 cipolla, prezzemolo e cipolla tagliati finemente, coriandolo  
1/3 tazza di olio  
1 cucchiaino di curcuma, coriandolo, 2 tazze d’acqua, 1/2 tazza di succo di limone  
3 tazze di fagioli  
12 tazze di spinaci tagliati finemente  
1 patata a dadini. sale e pepe

Fate appassire la cipolla a fuoco medio-alto, quando è dorata aggiungerci la curcuma e dopo un minuto anche la carne. Dopo aver fatto cuocere superficialmente la carne, abbassate il fuoco. Aggiungete poi acqua, fagioli, spinaci, erba cipollina, succo di limone sale, pepe e coriandolo secondo i gusti. Coprite e lasciate cuocere per un’ora. Controllare durante la cottura e, se si desidera, aggiungere altra acqua e succo di limone ma attenzione a non renderlo troppo brodoso. Servire con riso basmati.

**ZERESHK POLO**

 **Ingredienti:**1 cipolla  
200 g di riso basmati  
200-300 g di bocconcini di seitan  
1 bustina di zafferano  
1 cucchiaio di curcuma  
2 cucchiai di zucchero  
100 g di zereshk (berberis, una bacca molto acidognola… consiglio di provare nei negozi di alimentari etnici)  
50 g di mandorle affettate  
50 g di pistacchi  
1 patata bella grossa  
sale  
pepe  
olio

**Procedimento:**E’ consigliato lasciare il riso a mollo nell´acqua per una nottata. Per cuocere il riso mettetelo all´interno di una pentola e fate si che l´acqua lo sovrasti di almeno due dita, mettete il coperchio e lasciatelo sul fuoco finché l´acqua sparirá. Nel frattempo tritate finemente la cipolla, metá di essa sará messa nel vostro spezzatino di seitan, quindi saltatela  in padella finché acquisisce il classico colore dorato, aggiungetevi lo spezzatino di seitan (se utilizzate quello disidratato dovrete prima bollirlo e strizzarlo per bene ovviamente) e passatelo in padella per qualche minuto, aggiungetevi sale, pepe e un pizzico di curcuma, girate per bene, dimezzate il fuoco e aggiungete una tazza d´acqua lasciandolo andare a fuoco basso per altri 20-30 minuti. Ora tagliate la patata a fette di 1 cm e ricoprite il fondo di una pentola, prendete lo zafferano e scioglietelo in una ciotola con l´acqua e aggiungetelo al riso assicurandovi che si sia amalgamato per bene e mettete il riso sopra le patate a cuocere con una tazza d´acqua per almeno altri 20 minuti (sempre con il coperchio). Preparate lo zereshk  mettendolo in un pentolino con una noce di burro, mandorle e i pistacchi, attenti peró che lo zereshk si brucia facilmente quindi sconsiglio di lasciarlo sul fuoco piú di 2 minuti dopo che il burro si é fuso aggiungendovi 1-2 cucchiai di zucchero. Una volta che le patate e il riso sono pronti, servitelo in un piatto  con accanto lo spettatino di seitan e mettete sul tavolo la ciotola con lo zereshk e la frutta secca  che andrá messa sopra il vostro riso.

# Khoresh bademjan

## Stufato di pollo con verdure

Riscaldate un filo d'olio in una padella e rosolatevi il pollo tagliato a pezzi per 10 minuti circa. Toglietelo dalla padella e mettetelo da parte. Aggiungete nella stessa padella la cipolla pulita e tritata e friggetela per 5 minuti....

[](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/1)

**Tempo di realizzazione**

**30 minuti**

#### Tempo di cottura

**1 ora 30 minuti**

### Ingredienti per 4 persone

1 pollo di circa 1, 5 kg, 1 cipolla, 2 spicchi d'agio, 400 g di pomodori, 3 melanzane, 1 peperone rosso, 1 peperone verde, 1 peperone giallo, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 cucchiaio di cannella in polvere, 150 g di riso basmati già cotto, 3 dl di olio di semi di girasole, sale e pepe

### Preparazione "Khoresh bademjan"

Riscaldate un filo d'olio in una padella e rosolatevi il pollo tagliato a pezzi per 10 minuti circa.

[[](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/2)](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/2)

Toglietelo dalla padella e mettetelo da parte.

[[](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/3)](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/3)

Aggiungete nella stessa padella la cipolla pulita e tritata e friggetela per 5 minuti.

[[](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/4)](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/4)

Rimettete il pollo in padella. Unite l'aglio sbucciato, i pomodori lavati e tagliati a pezzi, 250 ml d'acqua, sale e pepe.

[[](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/5)](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/5)

[[](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/6)](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/6)

Portate ad ebollizione, abbassate il fuoco e lasciate sobbollire per 10 minuti.

Togliete dal fuoco e tenete da parte.

Riscaldate in un'altra padella l'olio rimasto e friggete le melanzane lavate e tagliate a fette dello spessore di circa 0,5 cm.

[[](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/7)](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/7)

Trasferitele in un recipiente e tenetele da parte.

Nella stessa padella mettete i peperoni lavati, privati dei semi e affettati e friggeteli per alcuni minuti.

[[](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/8)](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/8)

Adagiate le fette di melanzana sul pollo e aggiungete i peperoni.

[](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/9)

Irrorate con succo di limone e spolverizzate con la cannella.

[](http://www.cookaround.com/cucina-internazionale/iran/secondi-piatti/khoresh-bademjan/immagini/10)

Rimettete sul fuoco, coprite e proseguite la cottura per 45 minuti.

Trasferite il tutto su un piatto da portata, unite il riso e servite.

BAGHALI POLO’

[](http://italian.irib.ir/media/k2/items/cache/602ebea70a07fd69a1f61ddf92e9f643_XL.jpg)

Vi insegniamo un piatto persiano molto amato dagli iraniani chiamato Baghali Polo ovvero Risotto con le fave e cime di aneto che viene inserito nel menù  dei banchetti iraniani. Gli ingredienti necessari per 4 persone:  
600 grammi di riso Basmati  
100 grammi di fave  
25 grammi di cime di Aneto  
mezzo cucchiaino di curcuma  
   
Due ore prima del pasto bagniamo in acqua tiepida 600 grammi di riso e la fava secca in modo che l’acqua lo copra e lo superi. Mettiamo poi un cucchiaio di sale, mischiamo e lasciamo a mollo nell’acqua.  
Un’ora prima di mangiare facciamo bollire l’acqua in un tegame poi versiamo il riso, fave, curcuma ed un pò di sale, mischiamo e poi giriamo di tanto in tanto, finchè il riso sia al dente.  
Poi lo scoliamo e nello stesso tegame mettiamo una tazzina d’acqua e un pò d’olio.  
Per avere una bella crosta possiamo mettere due - tre foglie di lattuga o fette di patate crude, sul fondo del tegame.  
A questo punto versiamo uno strato di riso e fave e per ultimare versiamo a pioggia un pò di cime di aneto.  
Proseguiamo fino all’esaurimento degli ingredienti a forma di montagna, poi facciamo un buco al centro e mettiamo 5-6 cucchiai di olio su tutto il riso. Lo facciamo cuocere a fuoco moderato per 10 minuti e poi a fuoco basso per 30-40 minuti.  
Per gustarne pienamente il sapore lo si accompagna con il pesce al forno, oppure con pollo alla cacciatora, oppure con il cosciotto di agnello al forno.

E alla fine....

ECCOVI IL DOLCE!!!

## Sholeh Zard (budino di riso allo zafferano aromatizzato)

[](http://www.beautifulcontrocorrente.com/wp-content/uploads/2013/05/budino_di_riso_allo_zafferano.jpg)Bottom of Form

Ingredienti :

Ingredienti:

1 bicchiere di riso basmati, o da risotti

7 bicchieri d’acqua

1/2 bicchiere di zucchero semolato

4 cucchiai di burro

½ bicchiere di mandorle tritate grossolanamente

I semi di 2/3 capsule di cardamomo

½ bicchiere di acqua di rose

Cannella in polvere e pistacchi per decorare

**Preparazione**

Lavate il riso in acqua fredda, ripetutamente, finché l’acqua di lavaggio non risulta limpida. In una pentola capiente mettere il riso, 5 bicchieri d’acqua e i semi di cardamomo, e portare ad ebollizione. Se mentre cuoce affiora un po’ di schiuma in superficie, rimuovetela con la ramina. Intanto, se avete lo zafferano in polvere, scioglietelo in poca acqua bollente, se invece come me, avete gli stimmi interi, o li riducete in polvere nel pestello, oppure utilizzate il mio metodo veloce: li mettete in mezzo bicchiere di acqua bollente e frullate tutto con il minipimer finché sono completamente dissolti

Mettete il coperchio e lasciate bollire dolcemente a fuoco medio per circa mezz’ora. Il riso sarà morbido, aggiungete altri due bicchieri d’acqua e lo zucchero, coprite col coperchio e cuocete per altri 30 minuti. A questo punto ricordate di mescolare spesso per evitare che il composto dolce si attacchi al fondo. Passata la mezz’ora aggiungete l’acqua con lo zafferano, le mandorle, il burro e l’acqua di rose. Mischiare tutto e cuocere per un’altra mezz’ora sempre col coperchio e mescolando di tanto in tanto. Poi abbassate il fuoco e continuate la cottura a senza coperchio fino a quando il composto non avrà la consistenza di un budino denso. A quel punto mettete il budino in uno stampo, o in contenitori monoporzione e lasciate raffreddare. Una volta raffreddato e compatto, decorate con la cannella ed i pistacchi e mettete il budino in frigo. Si serve freddo**.**

[](http://www.beautifulcontrocorrente.com/wp-content/uploads/2013/05/budino_di_riso_allo_zafferano.jpg)***BUON APPETITO!!!!!***